

## สมุนไพรช่วยลดความดัน

นำเสนอเมื่อ : 4 เม.ย. 2552

ทราบหรือไม่ว่า สมุนไพรพื้นบ้านก็สามารถช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ วันนี้มีมาบอก...

- **กระเทียม** ซอยกระเทียมสดประมาณครึ่งช้อนชา กินพร้อมอาหารวันละ 2-3 ครั้งหรือจะใช้วิธีเคี้ยวกระเทียมสด ๆ ก็ได้ อย่ากินตอนท้องว่าง เพราะฤทธิ์ร้อนของกระเทียมจะทำให้แสบกระเพาะได้

- **ขิงฉ่ำ** เลือกต้นสดมาตำ คั้นเอาแต่น้ำดื่ม หรือใช้ต้มน้ำ 1-2 กำมือ ต้มให้ละเอียดต้มกับน้ำ แล้วกรองเอากากออก ใช้รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะก่อนอาหาร หรือกินเป็นผักสดผสมในอาหารก็ได้

- **กาฝากมะม่วง** ใช้กาฝากของต้นมะม่วง นำมาตากแห้งต้มกับน้ำดื่มต่างน้ำชาหรือตากแห้งแล้วชงดื่ม ในบางท้องถิ่นให้ใช้กาฝากสดนำไปและกิ่ง 1 กำมือ ต้มกับน้ำ แล้วนำมาดื่ม

- **กระเจี๊ยบแดง** ใช้กลีบเลี้ยงแห้ง ต้มน้ำหรือชงน้ำร้อนกินเป็นชากระเจี๊ยบ ช่วยลดความดันโลหิต ลดคอเลสเตอรอลได้ แก่นิว และลดไข

- **บัวบก** ในตำรายาไทยทั่วไปใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย ขับปัสสาวะ แก้อ่อนใน แต่มีตำรายาพื้นบ้านที่นำมาใช้ลดความดันโลหิตสูง โดยใช้ต้นสด 1 หรือ 2 กำมือ ต้มกับน้ำ แล้วนำมาดื่ม

ยังมีสมุนไพรอื่น ๆ ที่ใช้ปรุงอาหารเป็นประจำและมีสรรพคุณช่วยลดความดันได้ เช่น **ขิง ขี้เหล็ก ผักชี ผักชีฝรั่ง มะขาม แมงลัก เป็นต้น**

ขอบคุณที่มา **เดลินิวส์**